

Vörös Mária

Mozgásfejlesztés

„A mozgáshoz úgy közelíts, ahogy az élethez: lelkesedéssel, örömmel és hálával. Mert a mozgás az élet, az élet pedig mozgás. Mindkettőtől azt kapod, amit beleteszel.”

Ron Fletcher

A fejlődés egyik legfontosabb eleme a mozgás. Körülöttünk minden mozgásban van. Mozdulás nélkül egyik életkori szakaszban sem lehet minőségi életet élni. Nincs olyan funkció, amelyhez ne kapcsolódna mozgás, mert az izmokból érkező impulzusok alapozzák meg a fejlődés minden területét. A mozgásfejlődés alapozza meg az érzékszervek fejlődését, a testséma kialakulását, a világban való tájékozódást, a pszichés funkciók fejlődését. A gyermek legfejlesztőbb élettévékenysége a játék, a mozgás.

A gyermek számára az élet első néhány éve döntő fontosságú a fejlődése szempontjából. A gyermekek a mozgás útján ismerik meg, fedezik fel a világot. Az idegrendszer fejlődése számára nélkülözhetetlen a mozgás. Kísérletek azt igazolják, hogy az aktív mozgástól megfosztott gyerekeknél az egyensúlyérzék, a látás, a kézhasználat, valamint a figyelmi és akarati funkciók nem fejlődtek tökéletesen, ami a későbbiek során tanulási zavar formájában jelenhet meg. Ha odafigyelünk gyermekünk mozgásfejlődésére, segítjük az iskolához szükséges képességek megalapozását.

A világra jövetel idején az érett újszülött már rendelkezik humánspecifikus reflexekkel. A reflexek olyan motoros minták, amelyek a méhben és a születés után alakulnak ki, hogy segítsék a túlélést és a fejlődési szükségleteket, miközben beindítják az agy növekedését. Ezeket a reflexeket szenzoros triggerek, például az érintések aktiválják. A szülő feladata, hogy segítse a gyermekben rejlő képességek kibontakoztatását megfelelő érzelmi, tárgyi és törődő háttér biztosításával. Azért fontos ez, mert az elemi struktúrák tökéletes működésére épülnek a bonyolultabb idegrendszeri kapcsolatok, ami a gyermek későbbi életében, a viselkedés, a jó tanulási készségek és képességek kialakításában kap fontos szerepet.

Automatizált mozgás nélkül a gyermek nem lesz képes gondolkodni. A reflexminták nem tűnnek el később sem, hanem az önkéntes mozgás alapjává válnak. A reflexek aktiválása és későbbi integrációja építi az agyat és a limbikus rendszert. Az erős alap lehetővé teszi a magasabb rendű gondolkodási készségeket, például összetett mozgások létrehozását, memorizálását és végrehajtását, valamint az olvasást. A mozgás serkenti az agy növekedését és elősegíti az agy egészségét. A különféle környezeti korlátok hatására bizonyos reflexek visszamaradhatnak. Már a fogantatás utáni időszakban is merülhetnek fel problémák, ha az anyák nem tudnak elegendő testmozgást végezni, vagy hosszabb ágynyugalomra van szükségük, mivel az egyensúlyi rendszer a méhben aktiválódik.

A tanulás nem csak abból áll, hogy megtanulunk írni, olvasni, számolni. Ezek már magasabb rendű képességek, amelyeket a test és az agy összhangban való együttműködésére építhetünk fel.



Forrás: freepik.com

A csecsemőkortól az iskoláskorig tartó időszak kifejezetten fontos a gyermekek mozgásfejlődése szempontjából. Ebben az időszakban sajátítják el azokat a mozgásmintákat, amelyek a későbbi, bonyolultabb, összetettebb mozgásformák alapjai.

A korai gyermekkorban kimaradt mozgásos készségek, képességek hiánya felnőttkorra is megmarad, ezért nagyon lényeges ez az időszak. Amennyiben a csecsemők túl sok időt tölt(het)nek korlátozó helyeken, akkor a mozgáskorlátozás megakadályozza az agyat a szenzomotoros rendszer kialakításában. Az optimális agynövekedéshez a babáknak sok időt kell tölteniük a padlón, hogy felfedezzék a fejlődési mintákat. Amikor az emberek megpróbálják felgyorsítani a fejlődést azáltal, hogy a babát ülő vagy álló helyzetbe támasztják, mielőtt ők önállóan érnék el ezeket a mérföldköveket, hiányosságok jelenhetnek meg az agyi feldolgozásban. Szakemberek kimutatták, hogy a mozgásfejlődés összefüggést mutat a nyelvi képességek fejlődésével. Az agyban olyan folyamatok és strukturális változások (például a hipocampus méretbeli növekedése) játszódnak le, amelyek pozitívan befolyásolják a figyelmet, a koncentrációt, s ez elősegíti az iskolai teljesítmény javulását.

Az idegrendszer fejlődése és a végrehajtott mozgások tehát összefüggenek egymással, így válnak képessé a gyerekek egyre bonyolultabb mozgások végrehajtására, amelyek elősegítik az idegrendszer fejlődését, érését, tökéletesítését, ami a beszéd, a gondolkodás, az észlelés tökéletesítéséhez vezet.

A mozgásfejlődés meghatározott sorrendiséget követ, amelytől ha eltérést fedezünk fel a gyereknél, akkor ezt mint egy jelzést kell felfognunk, és fejleszteni kell annak érdekében, hogy a gyermek az iskolai feladatait gördülékenyen tudja abszolválni.

A mozgásterápia a fejlődésben elmaradt, készséghiányos gyerekek idegrendszerének a fejlesztésére szolgál. Több olyan gyerek van, akinél a beszéd- és a mozgásfejlődés nem indult meg időben, illetve nem ment végbe hibátlanul, ezért olvasási, írási zavarral küzdenek az iskolában, valamint figyelemzavar és magatartás-zavar is tapasztalható náluk. Ha ezeknél a fejlődésben elmaradt gyermekeknél az alapvető mozgásformákkal még egyszer beindítjuk az idegrendszer éresi folyamatát, akkor a mozgás-, beszéd-, olvasás- és írásbeli hiányosságaik kifejezetten gyógyulnak, és eredményesebb fejlettségi állapot érhető el náluk.



Forrás: freepik.com

A mozgásterápia segítségével a következő területek fejleszthetők:

- Egyensúlyérzék
- Pontos finommozgások – a jól irányítható kéz alapfeltétele az írástanulásnak
- Dominancia – kéz, láb, fül
- Térérzékelés
- Térirányok felismerése síkban, jobb/ bal, fent/ lent
- Reprodukáló képesség síkban és térben – utánzás
- Soralkotás, sorritmus
- Szem-kéz koordináció
- Az iránykövetés képessége
- Biztos alak-háttér megkülönböztetés
- Alak-forma-szín-nagyságállandóság – kis- és nagybetűk megfeleltetése, nyomtatott szöveg írottra való másolása
- Gestalt látás – részek egészként értékelése
- Azonosság és különbözőség felismerése
- Auditív megkülönböztetés

- Analizáló–szintetizáló képesség
- Átfordítási képesség
- Beszédképesség
- Gondolkodás
- Emlékezet
- Figyelem
- Szocializáció
- Feladattudat
- Kudarctűrő képesség

Ezen alapképességek megléte biztosítja a gördülékeny iskolakezdést, az örömteli írás- és olvasástanulást.